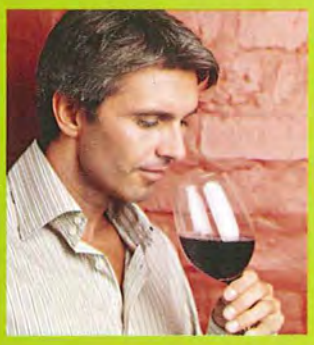
60 millions de consommateurs
INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

52 bouteilles bio et non bio



Pesticides dans le vin : nos analyses

Traquer la cellulite

DES NOTES DE 9,5/20 À 14,5/20

Notre essai
Les crèmes amincissantes qui marchent

ESSAI

de 40 € à 460 €

MICRO-ONDES

Avec ou sans gril
16 modèles testés

ENQUÊTE

OUTILLAGE

Kiloutou, Mr. Bricolage, Leroy Merlin...
Où louer ? À quel prix ?

M 01378 - 471 - F: 4,40 €

Dix amincissants au banc d'essai

centre d'essais 60 millions de consommateurs

Effet minceur, cellulite… les crèmes cosmétiques sont-elles aussi efficaces que le prétendent les fabricants ? Nous avons mesuré leurs performances au niveau de la cuisse sur un panel de 250 volontaires.

Ne cherchez pas la potion magique minceur et anticellulite, elle n'existe pas. Pour autant, nos précédents essais comparatifs ont démontré que certaines crèmes amincissantes peuvent apporter un plus. Pour cette nouvelle édition, nous avons passé au crible neuf produits. Nos analyses ont été menées au niveau de la cuisse des 250 volontaires qui ont participé à l'essai. Nous avons à la fois mesuré la réduction du tour de cuisse et évalué l'aspect de la peau après application des crèmes, l'amincissement du haut de la jambe étant souvent corrélé à une diminution de la cellulite. Pour les femmes qui ne souhaitent pas mincir, mais seulement estomper les capitons, nous avons incorporé une dixième référence, de la marque Nivea, qui revendique uniquement un effet anticellulite. Nous avons quand même évalué son pouvoir amincissant pour vérifier si elle n'agit pas aussi sur le tour de cuisse.

Les enseignements du cru 2012

Certaines consommatrices seront peut-être déçues de ne pas voir figurer de références Clarins, Mixa et Pierre Fabre (pour Elancyl) dans notre échantillon. Nous le regrettons aussi. Mais ces trois marques nous ont indiqué qu'elles renouvelaient leur gamme de crèmes amincissantes au premier trimestre 2012, trop tardivement pour que nous puissions les inclure dans notre essai.

Principal enseignement du cru 2012 : la majorité des crèmes amincissantes que nous avons

⊕⊕⊕ **Très bon** 20 à 17
⊕⊕ **Bon** 16,5 à 13
⊕ **Acceptable** 12,5 à 10
⊖ **Insuffisant** 9,5 à 7
⊖⊖ **Très insuffisant** 6,5 à 0

Les pourcentages entre parenthèses expriment le poids de chaque critère dans la notation finale.

AMINCISSANTS	GARNIER (L'ORÉAL) Bodytonic Gel concentré amincissant	KIBIO (CLARINS) Naturellement mince Gel crème liftant bio	LECLERC MARQUE REPÈRE Inell Gel minceur micro-peeling	L'ORÉAL PARIS Perfect Slim Coach minceur	VICHY (L'ORÉAL) Aquadestock Soin amincissant	DIOR (LVMH) Svelte Reversa Concentré mince
Présentation	Gel	Gel crème	Gel crème	Gel crème	Gel	Gel
Volume	125 ml	150 ml	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml
Prix indicatif	12 €	23 €	7 €	15 €	20 €	56,5 €
Prix indicatif pour 100 ml	9,5 €	15,5 €	3,5 €	7,5 €	10 €	28,5 €
Pouvoir amincissant (65 %)	⊕⊕	⊕⊕	⊕	⊕	⊕	⊕
Acceptabilité cosmétique (2) (20 %)	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Tolérance (5 %)	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕	⊕⊕
Étiquetage (10 %)	⊕	⊖	⊕	⊕	⊖	⊖
Conception de l'emballage	⊖	⊕	⊕⊕	⊖	⊖	⊕
Note globale (100 %)	**14,5**/20	**14**/20	**12,5**/20	**12,5**/20	**12,5**/20	**11**/20

(1) Ne se positionne pas comme "amincissant" mais comme actif sur la cellulite. (2) Nous avons également testé la commodité d'emploi.

testées réduit la circonférence des cuisses et/ou estompe l'aspect "peau d'orange" si caractéristique de la cellulite. Toutefois, leurs performances sont à relativiser. Selon nos analyses, la réduction moyenne de la circonférence de la cuisse ne dépasse pas 0,44 cm, même si, individuellement, l'amincissement pourra être plus élevé (jusqu'à 2,5 cm pour une volontaire sur les 25 ayant testé le même produit).

Modestes pour leurs performances minceur, les crèmes de notre essai ont été appréciées par nos volontaires pour leurs propriétés cosmétiques : fermeté, hydratation, facilité d'application et d'absorption, effet rafraîchissant… Pour certains produits (en particulier Dior), les qualités cosmétiques ont pu influencer favorablement le jugement des volontaires sur l'effet anticellulite et amincissant. Est-ce à dire que ces produits, aidés par les massages successifs qui favorisent l'effet drainant, améliorent l'aspect de la peau (et donc l'impression visuelle) plus qu'ils n'éliminent la cellulite ? On peut avancer cette hypothèse au regard de leur formulation.

De l'eau, de la glycérine et de la caféine

Parmi les ingrédients les plus concentrés, on trouve très souvent de l'eau et de la glycérine, des substances incorporées dans la plupart des crèmes hydratantes. Évidemment, les fabricants préfèrent vanter les propriétés supposées de moult principes actifs, dont l'efficacité reste à démontrer.

La caféine apparaît comme l'un des rares ingrédients avec un potentiel antigraisse observé *in vitro*. On la retrouve dans sept des dix références de notre essai (Kibio, Garnier, L'Oréal Paris, Inell, Somatoline, Linéance, Vichy). *« En pharmacologie, la caféine est connue depuis longtemps pour être lipolytique, c'est-à-dire*

	SOMATOLINE COSMETIC (ROGÉ CAVAILLÈS) Amincissant intensif nuit	WELEDA Huile de massage Minceur bio	LINÉANCE (SANTÉ BEAUTÉ) Amincissant Profiler Lift	ANTICELLULITE NIVEA[1] (BEIERSDORF) My effect Good-bye cellulite
	Crème	Huile	Gel	Serum gel
	400 ml	100 ml	150 ml	75 ml
	30 €	19 €	12 €	16 €
	7,5 €	19 €	8 €	21,5 €
	⊕	⊖	⊖	⊖
	⊕	⊕	⊕⊕	⊕⊕
	⊖	⊕⊕	⊕	⊕⊕
	⊖⊖	⊖	⊖⊖	⊖
	⊕	⊕⊕	⊖	⊖⊖
	10,5/20	9,5/20	9,5/20	9,5/20

RÉSULTATS DE NOS TESTS

Pouvoir amincissant

Six produits réduisent de manière significative, mais minime, la circonférence du haut ou du bas de la cuisse. Garnier se démarque par ses résultats sur le bas. Kibio est le seul à obtenir des résultats aussi bien sur le haut que sur le bas. C'est pourtant à Dior que les volontaires ont attribué le plus d'appréciations "satisfaisant" et "très satisfaisant". À l'inverse, elles ont jugé "insuffisant" Kibio, Vichy, Somatoline, Linéance et Weleda, et "acceptable" Garnier, L'Oréal, Leclerc et Nivea. Les investigateurs ont plutôt jugé favorablement les références.

Acceptabilité cosmétique, commodité et tolérance

Dior est plébiscité pour son acceptabilité cosmétique. Weleda et Linéance ont été légèrement pénalisés pour leur pénétration difficile. Le flacon en verre de Weleda a été jugé trop glissant à l'usage, et le conditionnement de Somatoline trop volumineux. Après application de Somatoline, des volontaires ont souffert de rougeurs et de brûlures passagères ; des signes mentionnés par le fabricant.

Étiquetage

Globalement, les mentions sur les emballages suscitent des attentes irraisonnables quant à l'efficacité. Pire, Somatoline et Linéance annoncent une efficacité dès quatorze jours, non confirmée dans notre essai. Enfin, quatre produits n'indiquent pas les contre-indications et mises en garde d'emploi (Dior, Kibio, Weleda et Nivea).

capable de vider l'adipocyte, la cellule graisseuse, confirme le Pr Max Lafontan, directeur de recherche émérite à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm). *Son activité a été montrée sur des adipocytes isolés. Dans les crèmes, il faut être sûr que la caféine franchit la peau pour atteindre les cellules graisseuses.* » Justement, il existe une crème amincissante, la Percutaféine, dont le fabricant (les laboratoires Pierre Fabre) a montré qu'une proportion des 5 % de caféine qu'elle contient passe dans l'organisme. Nous avons fait le choix de ne pas intégrer cette crème dans notre essai réservé aux cosmétiques, ce produit ayant le statut de médicament. Comme pour tout médicament, le fabricant de Percutaféine a dû déposer un dossier scientifique auprès des autorités de santé, en vue de son autorisation de mise sur le marché (AMM). Ce dossier fournit une information précieuse sur le passage de la caféine dans le sang. Le descriptif des propriétés pharmacocinétiques du Percutaféine indique : « *Une application quotidienne de 20 g de gel (1 g de caféine) entraîne une concentration inférieure ou égale à l'absorption d'une tasse de café (70 mg de caféine) après un mois de traitement.* »

Une action en surface ou en profondeur ?

On peut supposer que la caféine se comporte de la même façon quand elle est incorporée dans une crème amincissante cosmétique. À quelle concentration passerait-elle dans l'organisme ? Impossible de le préciser. Les crèmes amincissantes de notre essai n'indiquent même pas leur dosage exact en caféine, à l'exception de la référence Vichy, qui affiche 3 % de caféine pure. On comprend que les fabricants soient discrets sur ce point, puisque, par définition, les ingrédients actifs des cosmétiques sont censés agir en surface, et non traverser la barrière cutanée.

À l'image de la Percutaféine, on peut se demander si toutes les crèmes amincissantes comportant de la caféine ne devraient pas avoir le statut de médicament (pour qu'un contrôle s'exerce sur le taux de caféine et autres substances potentiellement actives absorbées), même si ces produits n'ont pas de vocation thérapeutique. En attendant, par précaution, nous ne pouvons qu'inviter les utilisatrices à ne pas dépasser la durée des cures préconisées par les fabricants.

COMMENT NOUS AVONS PROCÉDÉ

Le test d'usage

Chaque produit est testé par vingt-cinq femmes volontaires âgées de 18 à 60 ans. Celles-ci doivent présenter des zones cellulitiques similaires bilatérales, avec un aspect capitonné au niveau de la face externe des cuisses. À domicile, dans les conditions normales d'utilisation, chaque volontaire applique la crème sur une de ses cuisses deux fois par jour, matin et soir, sauf instruction contraire du fabricant. La cuisse non traitée sert de contrôle. À J 28, la volontaire donne son appréciation *via* un questionnaire.

L'évaluation clinique

À J 14 pour les produits qui revendiquent une efficacité à partir de quatorze jours ou moins et à J 28 dans tous les cas, une évaluation est aussi menée par un expert aguerri à ce type d'observations. Celui-ci compare les capitons, mais aussi l'aspect général de la peau sur la cuisse traitée et sur la cuisse contrôle. À J 28, l'expert juge aussi la tolérance cutanée du produit en relevant les éventuels signes cliniques apparus (érythèmes, brûlures, etc.).

DR

La circonférence de la cuisse a été mesurée au même niveau à J0, J14 et J28.

Les mesures physiques

Pour objectiver l'efficacité des crèmes, nous avons mesuré la circonférence des cuisses des volontaires à J0, à J 14 pour les produits qui annoncent une efficacité à quatorze jours ou moins, et à J 28. Les mesures ont été réalisées à l'aide d'une méthode reposant sur l'utilisation de crémaillères fixées au mur. Cette technique garantit que les mesures prises à J0, J 14 et J 28 sont bien effectuées au même niveau de la cuisse. Les mesures centimétriques relevées sont traitées par différents tests statistiques, notamment pour évaluer si les résultats obtenus sont significatifs.

La meilleure

GARNIER B

Notre avis

Ce produit Garnier met tout le monde d'accord sur son pouvoir amincissant, ainsi que sur ses qualités cosmétiques. Pas étonnant qu'il finisse premier de l'essai. Et avec un prix à l'achat de 12 € pour 125 ml, la dépense reste très raisonnable.

Pour les ac

KIBIO NATUR

Notre avis

Cette crème est une des meilleures de l'essai pour la réduction de la taille de la cuisse. Même si les volontaires ont été moins convaincues par son pouvoir amincissant, ce produit labellisé Cosmebio reste un bon choix pour celles qui cherchent une crème bio.

Nous les av

de l'essai

BODYTONIC GEL CONCENTRÉ AMINCISSANT 12 € 14,5/20

⊕ **Les plus :** ce produit se distingue par ses performances, les meilleures de l'essai en mesure centimétrique, particulièrement pour réduire la circonférence sur le bas de la cuisse. Il arrive également en tête du palmarès de nos experts. Outre son efficacité amincissante générale, les volontaires ont apprécié ses propriétés hydratantes et l'atténuation de l'effet "peau d'orange" au repos.

⊖ **Les moins :** l'étiquetage insiste de manière démesurée pour convaincre les consommatrices de l'efficacité de ce produit. Sur l'emballage, sont entre autres affichés le symbole du mètre de couturière et des résultats *« jusqu'à – 2,2 cm en 28 jours »*.

leptes du bio

ELLEMENT MINCE GEL CREME LIFTANT BIO | 23 € 14/20

⊕ **Les plus :** en mesure centimétrique, cette crème est la seule de l'essai à obtenir des résultats significatifs aussi bien sur le haut que sur le bas de la cuisse. Son parfum agréable, son effet rafraîchissant à l'application, ainsi que sa facilité d'étalement, ont également plu.

⊖ **Les moins :** cette référence Kibio a été diversement appréciée pour son efficacité sur l'aspect "peau d'orange" quand la peau est pincée. Son étiquetage pourrait être amélioré, notamment en précisant la durée du traitement préconisée. De plus, il revendique une efficacité prouvée sans mentionner aucun test pour conforter cette allégation.

ions testées en 2009

Parmi les neuf crèmes amincissantes testées lors de notre précédent essai, en 2009, deux sont toujours en vente. Nos appréciations restent d'actualité, puisque leurs fabricants nous ont garanti que les formulations n'ont pas été modifiées. Leurs performances, en revanche, ne peuvent être comparées à celles des produits testés ici, du fait de légères différences dans les protocoles d'essai.

- **Nivea My silhouette ! Body-slim complex, 16,50 €, 14,5/20**
Cette crème s'était surtout distinguée par ses résultats très significatifs en perte centimétrique. Les experts et les volontaires avaient été moins convaincus par son pouvoir amincissant. Les utilisatrices avaient apprécié sa texture, sa facilité d'application et l'hydratation de la peau.

- **Somatoline Cosmetic Total body, 27 €, 13/20**
Performante sur la perte centimétrique, en particulier sur le haut de la cuisse, cette référence s'était également illustrée par la fermeté conférée à la peau. Ses qualités d'hydratation et ses autres propriétés cosmétiques avaient séduit.

Et aussi...

CRÈMES AMINCISSANTES

LECLERC | INELL GEL MINCEUR | 7 € 12,5/20

Ses résultats sont corrects, pour un produit qui est le moins cher de l'essai. Les volontaires ont jugé ses performances amincissantes acceptables. Il obtient de bons résultats pour l'état de la peau (hydratation, amélioration de son aspect).

L'ORÉAL | PERFECT SLIM | 15 € 12,5/20

Jugée "acceptable" aussi bien en perte centimétrique qu'au terme de l'évaluation menée par les volontaires, cette crème amincissante s'est également illustrée pour la commodité de son packaging.

VICHY | AQUADESTOCK | 20 € 12,5/20

Malgré une réduction significative du tour de cuisse, son pouvoir amincissant n'a pas convaincu les volontaires. Ce produit se rattrape par l'aspect doux et soyeux conféré à la peau. On aimerait que l'étiquetage précise la durée de traitement.

DIOR | SVELTE REVERSAL | 56,5 € 11/20

Le produit le plus cher de l'essai finit avec la note "insuffisant" en perte centimétrique. En revanche, les volontaires ont été conquises, notamment par l'atténuation de l'effet "peau d'orange". Les précautions d'usage manquent sur l'emballage.

SOMATOLINE | AMINCISSANT INTENSIF | 30 € 10,5/20

Un pouvoir amincissant juste "acceptable" et un emballage jugé trop grand. Ce produit a entraîné des réactions cutanées de type brûlures ou érythèmes passagers chez certaines utilisatrices.

WELEDA | HUILE DE MASSAGE MINCEUR BIO | 19 € 9,5/20

Seule huile de l'essai, ce produit bio est l'un des deux amincissants à obtenir la note "insuffisant" pour son pouvoir amincissant. L'étiquetage n'indique pas les précautions d'usage.

LINÉANCE | AMINCISSANT PROFILER LIFT | 12 € 9,5/20

Du fait de sa contre-performance en pouvoir amincissant et d'un mode d'emploi qui induit des confusions, cette crème amincissante finit la dernière.

CRÈME ANTICELLULITE

NIVEA | MY EFFECT GOOD-BYE CELLULITE | 16 € 9,5/20

Son pouvoir amincissant global n'est pas satisfaisant, mais cette crème revendique seulement un effet anticellulite. Cependant même pour estomper la cellulite, elle ne fait pas mieux que certaines de ces concurrentes qui agissent aussi sur le tour de cuisse.

Le bio fait une entrée timide, mais remarquée, dans le monde des amincissants.

BIO OU NON BIO, FAITES VOTRE CHOIX

La référence Kibio coûte cher. Mais, à ce prix-là, vous disposerez d'un produit qui fait la part belle aux ingrédients d'origine naturelle et bio.

La marque bio Kibio fait une entrée remarquée dans l'univers des crèmes amincissantes. Son gel "Naturellement mince" finit deuxième de notre essai, au coude à coude avec Bodytonic gel, de Garnier. Côté efficacité, donc, rien à redire. Et en termes de composition ? Vu son prix au 100 ml (1,5 fois plus élevé que celui de Bodytonic), la question mérite d'être posée. Surprise : la liste à rallonge des ingrédients de ce gel n'a rien à envier à celle de Bodytonic.

Une origine naturelle garantie

Généralement, les cosmétiques bio se caractérisent par des formulations plus sobres, car ils excluent la quasi-totalité des substances de synthèse (notamment les parabens et le phénoxyéthanol). *« Ce produit étant très "technique", la formule est donc plus complexe et nécessite plus d'actifs qu'un soin "basique" »*, nous a-t-on répondu au laboratoire Kibio. Labellisé par l'association de fabricants Cosmebio et certifié par l'organisme indépendant Écocert, "Naturellement mince" s'en sort quand même bien, car ses multiples ingrédients sont certifiés à 99,1 % d'origine naturelle et à 84,5 % issus de l'agriculture biologique.

Une part réduite d'emballages

Son concurrent, Bodytonic, ne contient pas non plus de parabens ni de phénoxyéthanol. L'emballage revendique *« une préférence donnée aux actifs issus de la nature »*, sans aucune certification pour garantir cette allégation. Naturellement mince se distingue aussi par la conception de son emballage. C'est ce qui ressort d'une étude menée en partenariat avec l'Agence de l'environnement et de la maîtrise de l'énergie (Ademe). Pour chaque produit, nous avons évalué la quantité d'emballage rapportée à une cure amincissante, le rapport volume produit/volume occupé par l'emballage, ainsi que la quantité de produit réellement extractible. Seuls Weleda et Inell de Leclerc font mieux. Bodytonic a été jugé "insuffisant" sur ce critère.

Le business

Activités physiques, massages, appareils anticellulite, les techniques foisonnent. Souvent onéreuses, la plupart sont sans garantie de résultat. Tour d'horizon.

Il suffit de pousser la porte de n'importe quel centre esthétique ou de quelques clics sur Internet pour découvrir l'offre pléthorique de programmes minceur proposés à ces dames. Il y en a pour les sportives et pour celles qui ne veulent surtout pas se bouger, pour les adeptes des massages comme pour celles qui croient dur comme fer que seule la haute technologie viendra à bout de leur cellulite. Coachs, esthéticiennes, kinésithérapeutes et même médecins, tous défendent le ou les procédés qu'ils ont dans leurs catalogues. Et n'hésitent pas, pour certains, à dénigrer les techniques concurrentes.

La course à pied est un moyen efficace de brûler la graisse en excès.

Des soins à prix d'or

Business oblige, le soin anticellulite se vend à prix d'or en programmes, forfaits et autres packages. Certains centres délesteront sans vergogne votre compte en banque de plusieurs centaines d'euros, rien que pour la phase d'attaque. Comme la cellulite revient inexorablement, une phase d'entretien suivra ensuite, vous explique-t-on. Soyons clairs, en échange de dépenses parfois faramineuses, vous n'aurez aucune garantie de résultat, même si vous suivez à la lettre le programme qui vous a été concocté. Il faut dire que, dans leur immense majorité, ces procédés n'ont fait l'objet d'aucune validation scientifique.

Les scientifiques restent sceptiques

« Je trouve dommage qu'on aille escroquer les gens, même si c'est avec leur accord. Même dans le domaine de l'esthétique, il faut essayer d'apporter des preuves d'efficacité plutôt qu'un bon baratin », s'insurge le Pr Max Lafontan, professeur à l'Institut national de la santé et de la recherche médicale (Inserm) et spécialiste du tissu adipeux. Les consommatrices seront parfois attirées par le fait que beaucoup de ces programmes s'appuient ou miment certains gestes couramment pratiqués par les kinésithérapeutes dans un cadre médical. Preuve que le terrain est glissant, la Société française de physiothérapie (SFP), qui fait référence auprès des masseurs-kinésithérapeutes, n'a pas souhaité se prononcer sur le bien-fondé de ces procédés : *« Ils n'ont pas fait l'objet de publications méthodologiquement fiables »*, nous a répondu son président Marin-Philippe Durafourg. Pour que vous n'ayez pas d'attente irraisonnable concernant ces programmes, nous avons étudié les procédés les plus en vue.

PHOTOS : THINKSTOCK

des offres anticellulite

Variante de l'aquagym pratiquée sur un vélo, l'aquabike est de plus en plus souvent proposé par les piscines municipales à des tarifs abordables.

L'activité physique

Seule ou associée à d'autres programmes, la pratique d'une activité physique s'impose si l'on souhaite réduire sa masse graisseuse.

Associée à une alimentation variée et équilibrée, l'activité physique reste incontournable pour qui veut embellir sa silhouette. N'hésitez pas, par exemple, à délaisser les transports au profit de la marche à pied ou du vélo. Choisissez un sport selon vos goûts, mais aussi en fonction de votre état de santé, après avoir fait le point avec votre médecin traitant. Nous avons retenu ici deux activités sportives plus particulièrement intéressantes pour la cellulite des cuisses.

La course à pied, accessible à tous

Sport universel s'il en est, la course à pied nécessite quand même une certaine condition physique. Pour éviter les bobos, munissez-vous de chaussures de running (ou de jogging) adaptées au terrain sur lequel vous courez.

EFFETS ESCOMPTÉS La course à pied, à l'image de sports courants comme la natation ou le vélo, permet de mobiliser et de brûler la graisse en excès.

TARIFS En solo, vous n'aurez pas à débourser un euro, si ce n'est pour vos chaussures de running. Vous pourrez vous procurer des modèles tout à fait corrects à moins de 100 € *(voir notre essai dans «60» n° 451 juillet-août 2010)*. Celles qui préfèrent s'inscrire dans un club, pour courir en groupe et bénéficier de l'accompagnement d'un coach, devront payer en sus un droit d'inscription.

L'aquabike, le sport anticellulite à la mode

Les spécialistes vantent les atouts santé de l'aquagym et du vélo. Mixez les deux et vous obtenez l'aquabike (aquacycling ou aquavelo), qui consiste à pédaler dans l'eau d'une piscine, en étant immergé jusqu'à la taille.

EFFETS ESCOMPTÉS Le vélo est intéressant pour éliminer les graisses. Cet effet est accentué par le fait que la jambe est massée au contact de l'eau. Celle-ci exerce aussi un effet drainant, qui améliore la circulation sanguine.

TARIFS Pour bénéficier de tarifs corrects (autour de 10 € le cours de 45 minutes), privilégiez les forfaits à l'année ou au trimestre. Renseignez-vous auprès des piscines municipales, dont les prix sont plus avantageux.

Les massages

Ces techniques manuelles sont détournées de leur usage médical initial, pour un coût élevé, et un effet esthétique qui reste à démontrer.

La pratique des massages est réservée aux masseurs-kinésithérapeutes (article L. 4321-1 du code de la santé publique). Ces professionnels de santé agissent le plus souvent dans un but thérapeutique, sur prescription médicale. Les esthéticiennes contournent la loi en utilisant le terme "modelage" plutôt que "massage".

Le palper-rouler est le massage anticellulite dont tout le monde parle.

Le drainage lymphatique, sur avis médical

Ce massage, qui s'effectue par pression, facilite la circulation veineuse. Il pourra être indiqué pour soulager celles (et ceux) qui font de la rétention d'eau. Consultez au préalable votre médecin traitant, qui vérifiera si vous ne relevez pas d'une prise en charge médicale.

EFFETS ESCOMPTÉS Le drainage lymphatique n'agit pas directement contre la cellulite, mais il peut jouer un rôle contre les troubles de la circulation qui peuvent être associés.

TARIFS Dans les centres de beauté, comptez autour de 60 € au moins pour une séance de 45 minutes à 1 heure. Chez un masseur-kinésithérapeute, les prix seront également variables. Toutefois, si votre situation relève d'une indication thérapeutique, en présentant l'ordonnance de votre médecin, vous bénéficierez d'une prise en charge par l'Assurance maladie, sur la base de 15,30 € par séance.

Le palper-rouler, pour libérer la graisse

En saisissant la peau, le praticien crée un pli qu'il fait ensuite rouler de proche en proche le long de la zone à masser. Ce geste peut s'avérer douloureux.

EFFETS ESCOMPTÉS Le geste du palper-rouler permettrait de libérer la graisse emprisonnée dans les adipocytes.

TARIFS Vous trouverez difficilement des tarifs inférieurs à 60 € la séance de 45 minutes à 1 heure. Et, comme les centres esthétiques recommandent généralement de procéder par cures d'une douzaine de séances, cela chiffre vite. Pour alléger la facture, il faudra s'engager sur un forfait. Une enseigne nationale propose, par exemple, la séance à 36 € si vous vous engagez pour huit séances, soit un coût global de 288 €.

La lipoaspiration, pas d'effet anticellulite

Les spécialistes préfèrent aujourd'hui utiliser le terme de "lipoaspiration" plutôt que celui de "liposuccion", car cette technique consiste à aspirer la graisse localisée très en profondeur au cours d'une intervention chirurgicale. Cet acte est le plus souvent réalisé sous anesthésie générale. Les procédés qui ont recours au laser transcutané avec aspiration sont aussi assimilés à la lipoaspiration. Tous ces actes sont réservés aux chirurgiens esthétiques.

La lipoaspiration n'est pas indiquée contre la cellulite. Pire, elle pourra aggraver l'aspect de la peau en faisant apparaître des plis disgracieux.

La lipoaspiration n'est pas indiquée contre la cellulite. Pratiquée après 50 ans, elle peut même occasionner des plis inesthétiques.

Alors à quoi sert-elle ? À améliorer la silhouette de personnes qui ont une culotte de cheval très prononcée, par exemple. Mais la lipoaspiration n'est pas non plus une technique d'amaigrissement, car la quantité de graisse prélevée est limitée (4 kg au maximum pour une personne très corpulente).

Les appareils

Les appareils anticellulite exercent une action mécanique ou utilisent des agents physiques externes (infrarouges, ultrasons...).

Désormais, les appareils invasifs ou basés sur l'injection de produits sont interdits (décision du Conseil d'État du 17 février 2012, qui confirme la légalité de l'article 1er du décret du 11 avril 2011). Sont concernées par cette interdiction toutes les techniques esthétiques dites de "lyse adipocytaire", qui utilisent un laser transcutané sans aspiration, ou procèdent par injection. Parmi les appareils qui restent autorisés, voici les plus répandus.

CelluM6, l'appareil le plus populaire

Commercialisé par LPG, CelluM6 mime mécaniquement le geste du palper-rouler.

EFFETS ESCOMPTÉS En 2011, CelluM6 a fait l'objet d'une publication dans *The European Journal of Obesity*. Cette étude montre qu'après douze séances (à raison de deux par semaine), cette technologie est capable de déclencher la lipolyse, c'est-à-dire de vider les adipocytes de leur graisse. « *L'étude ne prouve pas que l'effet perdure. Et pour brûler cette graisse, l'activité physique reste incontournable* », avertit toutefois le Pr Max Lafontan, l'un des coauteurs de cette étude.

Un programme complet sur appareil coûte plusieurs centaines d'euros.

TARIFS Au forfait ou à la séance, un programme CelluM6 (qui comprend une douzaine de séances) reste hors de prix, autour de 700 €. LPG vend aussi sa technologie pour un usage à la maison. Baptisé Wellbox, l'appareil coûte plus de 900 €. En l'absence de garantie de résultats, mieux vaut tester au préalable la version professionnelle.

Velashape, sous contrôle médical

Le principe de Velashape consiste à stimuler la lipolyse en chauffant. Pour cela, cet appareil associe la radiofréquence, une lumière infrarouge et un massage mécanique qui reproduit le palper-rouler. Il doit être utilisé sous la responsabilité d'un médecin.

EFFETS ESCOMPTÉS Les spécialistes recommandent cette technique pour les cellulites récentes et localisées au niveau du ventre et des hanches seulement.

TARIFS Pour un programme de huit séances de Velashape, il vous en coûtera de 300 à 400 € pour traiter une petite zone, et au minimum 600 € pour une grande zone, d'après le Syndicat national des dermatologues-vénéréologues (SNDV).

Il existe aussi des appareils grand public à infrarouge, ou autres agents physiques, à moins de 300 €. Tentant ? Pas si sûr : soit ils présentent la même puissance que les versions professionnelles, et la sécurité des consommateurs n'est pas assurée. Soit leur puissance est moindre, et leur efficacité aussi.

Lipocryo, également en institut médicalisé

Au lieu de procéder par chauffage, cet appareil refroidit la peau, car les cellules graisseuses seraient sensibles au froid.

EFFETS ESCOMPTÉS Lipocryo est conçu pour traiter de petites surfaces. Gardez votre argent si vous recherchez un effet anticellulite pour les cuisses.

TARIFS Selon le SNDV, une à trois séances à 200 € au minimum sont nécessaires. ■

Nos conclusions

- Les crèmes amincissantes revendiquent une action sur la cellulite et une réduction du tour de cuisse. Toutefois, leurs performances restent modestes.
- Les modes d'action restent flous. Certaines données scientifiques laissent à penser que les substances actives, la caféine notamment, passent dans l'organisme. Ce qui n'est pas compatible avec leur classement dans la catégorie des produits cosmétiques.
- Outre ces crèmes, divers programmes minceur, très onéreux, revendiquent des effets anticellulite, mais sans garantie de résultats.
- Le seul programme incontournable pour espérer estomper la cellulite et affiner la silhouette reste l'activité physique, associée à une alimentation variée et équilibrée.

60 millions de consommateurs
INSTITUT NATIONAL DE LA CONSOMMATION

www.60millions-mag.com

Retrouvez une mine d'informations en ligne pour consommer plus juste !

Ce mois-ci sur le site

- **Dosez votre sel**
  Évaluez votre consommation de sel grâce à notre calculateur.
  web Code 47032

- **Allégez vos impôts**
  Les conseils de nos experts pour déclarer vos frais de transport.

- **Donnez votre avis**
  100 000 personnes participent chaque mois à nos forums.
  Et vous ?

accès libre pour tous les abonnés

Bienvenue sur votre espace abonnés !

Sur votre espace réservé, vous pouvez facilement consulter votre abonnement, modifier vos coordonnées, vous réabonner, parrainer un ami ou un proche…
De plus, vous pouvez accéder librement aux essais comparatifs, aux dossiers interactifs, aux lettres types et à toutes les archives du magazine.

Le site qui redonne le pouvoir au consommateur